

# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

Oberhausen, 18.12.2022  
R.-Nr 3322/23L02

An alle Vereine im Turnverband Rechter Niederrhein e. V.  
mit der Bitte um Weiterleitung an alle Trainer/innen, Übungsleiter und Interessierte

**Ausschreibung:** **Lizenzverlängerung ÜL-B und C alle Profile,  
Trainer C Wettkampf - Sport**

**Lehrgang:** **Athletik Training in meinem Verein**

**Veranstalter:** Turnverband Rechter Niederrhein

**Bereiche:** Gymnastik, Wettkampf-, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

**Corona-Hinweis:** Es gelten die dann zum Zeitpunkt des Lehrganges gültigen Regelungen.  
Jeder TN bringt sich bitte ein großes Handtuch und eine Gymnastikmatte mit.  
Getränke und Nahrungsmittel für den Tag bringt sich jeder TN selbst mit.

**Ort:** **46562 Voerde, Halle und Adresse wird noch mitgeteilt**

**Zeitpunkt:** **Samstag, 25.02.2023 9.30 – 16.30 Uhr**  
**Sonntag, 26.02.2023 9.30 – 15.30 Uhr**

**Meldeschluss:** Freitag, 17.02.2023

**Referent:** Tim Bolender,  
DOSB Athletiktrainer Referent der Sportschule/Badminton NRW Mülheim a.d. Ruhr

**Lehrgangsleitung:** Ursel Lefort

**Zielgruppe:** Trainer/innen und Übungsleiter/innen  
**Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer

**Lehrgangsgebühr:** Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des TVRN, TG Kleve-Gelden und  
Turnverbandes Krefeld: 80,- €  
Sonstige Teilnehmer: 120,- €

**Überweisung:** Turnverband Rechter Niederrhein - Kennwort: Lizenzverlängerung ÜL-C, R.-Nr.:3322/23L02  
**IBAN DE 04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH** Sparkasse Oberhausen

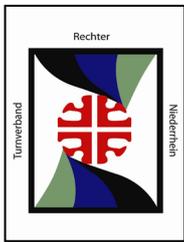
**Buchung generell Online auf der Seite [www.tv-r-n.de](http://www.tv-r-n.de)**

**Infos TVRN-Geschäftsstelle:** TV R N, Dieter Börgers, Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen

Fax 0208 – 688682, E-Mail: [info@tv-r-n.de](mailto:info@tv-r-n.de)

Infos: Ursel Lefort, 02855-18116, E-Mail: [u.lefort@tv-r-n.de](mailto:u.lefort@tv-r-n.de)

*Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse und Tel.-Nr.  
und E-Mail-Adresse des Teilnehmers/Ansprechpartners*



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

## Inhalte des Lehrgangs: Modellstunden in Theorie und Praxis:

- Stressreservoir – Coaching/Kommunikation
  - Strategien zur Regeneration und Leistungsentwicklung
- Bewegungseffizienz – Vorbereitung auf körperliche Leistungsfähigkeit
  - Verletzungsprophylaxe
- Kraftentfaltung – Methoden und Prinzipien des Krafttrainings
  - Strategien zur Implementation in einer Trainingseinheit im Verein

**Hinweise:** Eine Anleitung für eine sinngemäße Anwendung von Athletiktraining als Werkzeug für eine erhöhte Leistungsfähigkeit, Verletzungsprophylaxe, regenerative Maßnahme und Erarbeitung grundlegender Bewegungsmuster zur Implementation (Umsetzung von Strukturen und Prozessabläufen, die durch eine Planung vorab festgelegt wurden, unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen und Zielvorgaben) in unterschiedlichen Sportarten.

15 LE werden zur ÜL-Lizenzverlängerung ÜL-B alle Profile, ÜL-C,  
Trainer C Wettkampf - Sport

Mit freundlichen Grüßen  
Ursel Lefort  
2-Vorsitzende Breitensport